

Happy Valentine



チョコレートについて

そろそろバレンタインデーですね。
チョコレート好きには、とてもうれしいイベントです！

チョコレートというと、、、
太る、ニキビができる、などすこしマイナスなイメージもありますよね。。。  

じつは、健康効果も期待できるんですよ！
2つのポイントをおさえて、バレンタインを楽しみましょう。  

ポイント1 カカオの量

カカオの含有量は、70%以上がオススメ！

カカオに含まれるポリフェノールに **健康を期待される効果** があると注目 

血圧低下、動脈硬化予防、便秘改善、アンチエイジング効果など

カカオの含有量が多いほど、ポリフェノールも多くなりますが、
カカオ含有量70%くらいが一番食べやすいです。  

ポイント2 食べる量

適量は、1日25g (カカオ含有量70%の場合)

ポリフェノールには持続性がないので、一度に食べるより、**1回5g** を5回に分けて
食べるのがコツです。 



=



親指のつま
くらいの大きさ

バレンタインの時期に、お店にならぶキラキラとしたチョコレートを見るのが楽しみです。中身も外見もかわいいチョコレートに癒されます。今年は、自分へのチョコレートとともに、家族への感謝のチョコレートを選びたいと思います。(N.Y) 